



Tausend und DEIN Angebot
Geh auf Kurs

NICOLAS

findet seinen
eigenen Stil in der
Zeichenwerkstatt
Porträt



PROGRAMM
FRÜHJAHR | SOMMER 2023

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken
Riegelsberg


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Das vhs Programm Frühjahr Sommer 2023 Riegelsberg ist da



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sie halten unser neues vhs-Programm in Ihren Händen. Es ist mit vielen bunten Angeboten für das Frühjahr und den Sommer wieder ein sehr ansprechender Katalog geworden. Wie gewohnt finden Sie darin Kurse und Veranstaltungen für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung, aber auch zu vielen weiteren Themen des aktuellen Zeitgeschehens.

Wir möchten mit unseren Kursen und Veranstaltungen für ein soziales Miteinander werben, Zusammenhänge vermitteln, uns mit geschichtlichen Ereignissen auseinandersetzen, und auch mal über den eigenen Tellerrand schauen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem neuen Programm. Sie werden sicher das eine oder andere interessante Angebot für sich finden. Empfehlen Sie uns weiter!

Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor

Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin

Anmeldung und Service

Eine Anmeldung zu unseren Kursen muss schriftlich erfolgen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen dabei offen:

Persönliche Anmeldung

beim Zentralen Service im Alten Rathaus oder zu unseren Sprechzeiten im Bürgerhaus Dudweiler.

Anmeldung per Post | Fax

Vordrucke im Heft Seite 4 und 5

Anmeldung per E-Mail

unter Angabe Ihrer vollständigen Postadresse.

Die entsprechende E-Mail-Adresse mit AnsprechpartnerInnen finden Sie auf Seite 3.

Internet-Anmeldung

www.vhs-saarbruecken.de

Falls ein Kurs schon ausgebucht ist, eine Veranstaltung ausfällt oder sich irgend etwas ändert, melden wir uns bei Ihnen. Wir informieren Sie per SMS über kurzfristige Änderungen des Kursortes oder Kursausfall, sofern Sie hierzu eine Einwilligung erteilen.

Unsere Datenschutzbestimmungen und Allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte unserem Hauptprogramm. Sie können diese auch auf unserer Homepage unter www.vhs-saarbruecken.de nachlesen.

Örtliche Leiterin



Ines Niedermeyer
 Örtliche Leiterin
 Birkenweg 64
 66292 Riegelsberg
 Fon 06806 309618
 ines.niedermeyer@freenet.de

Anmeldung und Service



Anja Webel
 Sachbearbeiterin im vhs-Service-Büro
 Riegelsberg
 Marienstr. 1-3
 66292 Riegelsberg
 Fon 06806 3060669
 Servicezeiten: Mi. 08:00 – 14:00 Uhr
 anja.webel@rvsbr.de



Sandra Orzowski
 Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Leonardo-Da-Vinci-Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Lindenstr. 9, 66292 Riegelsberg
Parkmöglichkeit über die Zufahrt Hauerstr. 32A Richtung Schulkomplex
- Rathaus Riegelsberg sowie Rathaussaal und Rathausgalerie
Saarbrücker Straße 31, 66292 Riegelsberg
- Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
Jahnstraße 39a, 66292 Riegelsberg
- Malschule/Kreativwerkstatt Atelier Mo
Ellerstraße 44, 66292 Riegelsberg
- Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen
Herchenbacher Str. 20, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz
Am Stumpfen, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz
Rathausstr. 1, 66292 Riegelsberg
- Riegelsberghalle, Vereinsraum
Am Stadion, 66292 Riegelsberg
- Service-Büro vhs Riegelsberg
Marienstr. 1-3, 66292 Riegelsberg
- Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacherstr.,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
- Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
- Kleinschwimmhalle Riegelsberg
Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg
- Kulturbahnhof Püttlingen
Bahnhofstr. 74, 66346 Püttlingen
- Kunst- und Kreativstudio Kopali
Ronnertsweg 7, 66292 Riegelsberg
- Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg,
Heimatstube, Hauerstr. 32A,
66292 Riegelsberg

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus | Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343
Fax 0681 506-4390, 506-4399 bzw. 506-4398 (nur Bildungsurlaub)

Bitte in Druckschrift ausfüllen und möglichst Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Mobil-Telefonnummer angeben, damit wir Sie bei Bedarf zeitnah informieren können.

Name Vorname

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon (bis 16:00 Uhr) Mobiltelefon

E-Mail

Kurs Nr. Kurs Nr.
Kurs Nr. Kurs Nr.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und verpflichte mich zur Zahlung der Kursgebühr. Mir ist bekannt, dass für die Kursgebühren keine Rechnung versandt wird. Abmeldungen sind nur schriftlich vor dem 2. Kurstermin möglich, bei Kursen im Rahmen der Freistellung zur Weiterbildung (SBFG), Wochenendseminaren, Exkursionen und 1- bis 2-tägigen Studienfahrten spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn.

- per Barzahlung/EC-Zahlung** im Zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Überweisung** innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Lastschrift**
Bitte das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben und per Post an die vhs schicken oder im Zentralen Service abgeben.

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken, Bankleitzahl: 590 501 01, Konto-Nr.: 653, IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53, BIC: SAKSDE55XXX

Bildungsurlaub

Ich möchte den angegebenen Kurs Nr.

vom _____ bis _____
als Bildungsurlaub belegen und bitte um Zusendung der erforderlichen Unterlagen.

Gebührenermäßigung

Ich bitte um Reduzierung der Kursgebühren auf die im Programm in Klammern ausgewiesenen Beträge (Nachweis, z. B. Schülerausweis, bitte bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der vhs vorlegen oder Kopie mitfaxen).

Ich bin bzw. beziehe (Zutreffendes bitte ankreuzen und ggfs. ausfüllen):

- Schüler/in/Auszubildende(r)
Schule u. Klasse: _____
- Student/in Uni oder Fachhochschule
(kein Senioren- oder Fernstudium und keine berufsbegleitenden Studiengänge)
- Leistungen aus dem SGBII/„Bürgergeld“
- Ehrenamtskarte
- Arbeitslosengeld I
(nur bei Sprachkursen, Kursen der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- Grundsicherung
- SozialCard
- Bundesfreiwilligendienst

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.

Datum und Unterschrift





Foto: Paul Ritscher

VORTRAG

„Niemand weiß,
wo wir am Ende des Tages
stehen werden.“

Referent: Daniel Dakuna,
Autor

SEMESTERERÖFFNUNG

der vhs Regionalverband Saarbrücken

➤➤➤ Mo.06.03.2023 | 17 Uhr

PROGRAMM

- Begrüßung durch
Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor und
Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin
- Vortrag Daniel Dakuna
- Musikalische Umrahmung und
Unterhaltung durch „Blind Audition“

VERANSTALTUNGSORT

vhs Zentrum – Saal 4 OG
Schlossplatz 15 | 66119 Saarbrücken

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist
erforderlich unter:
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de

Eintritt frei

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

Bildvortrag

Orte der Kunst und Kultur im Regionalverband Saarbrücken

In der Region Saarbrücken gibt es eine Reihe besonderer Orte der Kunst und Kultur zu entdecken, die entweder eine kulturgeschichtliche Bedeutung aufweisen oder zur Baukultur der Gegenwart zählen und gleichfalls einen öffentlichen, kulturellen und künstlerischen Sammlungs- und Sendungsauftrag verfolgen. Neben etablierten, zum Teil auch überregional bedeutenden Kunst- und Kulturinstitutionen gehören dazu auch weniger bekannte Orte. Auch die Rathausgalerie in Riegelsberg zählt dazu! Der Regionalverband Saarbrücken bemüht sich diese Orte zu einem informellen Kollektiv und Netzwerk zu verbinden und entwickeln. Die verbindende Linie ist, dass sie alle – auf unterschiedlichste Art und Weise – Kultur- und Kunstprojekte sowie gesellschaftsrelevante Themen aus dem jeweiligen „Geist des Ortes“ heraus entwickeln und ausgestalten. Im Rahmen eines Bildvortrags stellt Peter Michael Lupp diese Orte der Kunst und Kultur mit ihren individuellen Potentialen vor. Eine Broschüre über die „Orte der Kunst und der Kultur im Regionalverband Saarbrücken“ ist an diesem Abend kostenfrei erhältlich.

● Kurs 9701

Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/Chemin des étoiles“

Di. 14.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

MUSIK UND LITERATUR

Konzert

Jazz-Konzert mit „Knisper“

Knisper: Das sind die drei Musikstudenten Tim Korycki am Schlagzeug, Gabriel Kirsch am Bass und Levin Weiß am Piano. In ihren Eigenkompositionen fusionieren sie Klänge aus dem Jazz, Progressive-Metal und Hip-Hop. Sie freuen sich sehr am 14.04.2023 in der Rathausgalerie Riegelsberg eine Kostprobe dieses knisternd, knusprigen Sounds für sie spielen zu dürfen.

● Kurs 9702

Knisper

Fr. 14.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
EUR 10,00

Einzelveranstaltung

Riegelsberg entdecken – mit Bürgermeister Klaus Häusle

Riegelsberg, heute eine attraktive Wohn-gemeinde, ist seit 1939 eine eigenständige Großgemeinde. 1974 kam der Ortsteil Walpershofen dazu. Die Geschichte von Riegelsberg ist geprägt vom Bergbau und der Landwirtschaft. In einem zweistündigen Spaziergang lernen Sie Sehenswürdigkeiten kennen, die dies dokumentieren.

● Kurs 9703

Klaus Häusle

Fr. 19.05.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: das Hiery-Denkmal
„Wir Bürger von Riegelsberg“ vor dem Rathaus in Riegelsberg
gebührenfrei



BANDPROJEKT KNISPER KNISPER

» Das sind Gabriel Kirsch am E-Bass, Tim Korycki an den Drums, sowie Levin Weiß am Piano. Der Fokus dieser drei Musiker richtet sich auf ein Repertoire aus Stücken und Arrangements, welche aus der eigenen Feder entspringen. Auf diese Weise möchte sich die Band von anderen Projekten der Musiker abheben, um Ihnen die künstlerische und kompositorische Verwirklichung zu ermöglichen. Die musikalischen Einflüsse sind dabei auf der Seite des Bassisten Gabriel Kirsch dem traditionellen und modernen Bereich des Jazz mit Künstlern wie Miles Davis oder Ulf Wakenius zuzuordnen. Diese Basis bereichert der Schlagzeuger Tim Korycki mit seinen Erfahrungen aus dem Progressive Metal mit Vorlieben für Van Halen bis Dream Theater. «

Kooperation mit dem Blesorchester Riegelsberg e. V.

Junge vhs

Nachmittagskurs

Instrumenten-Parade – für Kinder ab Grundschulalter

Welche Instrumente gibt es in einem Blesorchester? Wie hören sie sich an? Und ist das eigentlich schwierig, so ein Instrument zu spielen? Die Kinder lernen Woche für Woche ein neues Instrument/eine neue Instrumentengruppe des Blesorchesters kennen. Sie erfahren, um welche Instrumente es sich handelt, welche Varianten es gibt, wie sie sich anhören und wie man sie spielt. An jedem Termin dürfen die Kinder auch selbst ausprobieren! Am letzten Termin gibt es einen schönen Abschluss mit allen Instrumenten zusammen!

● Kurs 9704

Musiker des Blesorchester Riegelsberg

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr

ab 13.03.2023, 5 Termine

Haus der Vereine, Kurze Str. 5,

66292 Riegelsberg

EUR 25,00

Vormittagskurs

Geschichtswerkstatt Köllertal

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherche, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Sie verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt in regelmäßigen Abständen das „Köllertaler Jahrbuch“ heraus. In enger Zusammenarbeit mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal e. V. stehen auch Vorträge und Exkursionen auf dem Programm, die sich der lokalen und regionalen Geschichte widmen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Geschichtswerkstatt sind gerne gesehen –

eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatkundlichen Fragen und die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Erstellung des Köllertaler Jahrbuchs. Informationen bei Monika Jungfleisch unter Fon 06806 2355.

● Kurs 9712

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

Mi. 11:00 – 12:30 Uhr,

4 Termine: 08.03., 10.05., 14.06., 12.07.2023

Kulturbahnhof Püttlingen,

Bahnhofsstraße 74, 66346 Püttlingen

gebührenfrei

LÄNDERKUNDE

PowerPoint-Präsentation

Türme im Sand – auf der arabischen Halbinsel

Abu Dhabi – Ajman – Bahrain – Dubai – Oman – Sharjah

Tradition und Moderne treffen in der Wüste aufeinander. Was bleibt aus den Zeiten von 1001 Nacht? Oder werden märchenhafte Bauten erst wahr, wenn die Milliarden aus Erdöl und Erdgas jede denkbare Fantasie möglich machen? Bilder aus einer fernen und fast unwirklichen Welt, nur sechs Flugstunden entfernt – weltliche und sakrale Bauten in Übergroße zwischen Prunk, Pracht und Protz, aber immer sehenswert.

Begleiten Sie den Referenten auf eine Reise durch Abu Dhabi, Ajman, Bahrain, Dubai, Oman und Sharjah mit Informationen zum Leben in Luxus bei 40 Grad im Schatten.

● Kurs 9713

Werner Michaltzik

Fr. 24.03.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



MONIKA JUNGFLEISCH

Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

» Geschichte und Politik haben mich schon von klein auf interessiert. Was mich jedoch gelangweilt hat, war bloßes Auswendiglernen von Daten. Damit kann ich bis heute nicht viel anfangen. Mich interessieren die Geschichten hinter den Daten und Urkunden. Kurzum, mich interessieren die Menschen, die unsere Vergangenheit gestaltet, durchlebt und auch vieles erlitten haben. Deshalb dreht sich in unserer Geschichtswerkstatt alles darum, wie unsere Vorfahren ihren Alltag gemeistert und besondere (welt-)geschichtliche Ereignisse erlebt haben. Wenn in Berlin die Synagogen gebrannt haben, was passierte zu dieser Zeit vor unserer Haustür? Das ist total spannend und wirft häufig ein neues Licht auf unsere Heimatgeschichte. «

PowerPoint-Präsentation**Mit dem Fahrrad unterwegs – an Deutschlands Küsten**

Der Dozent stellt in seinem PowerPoint-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren an Nord- und Ostsee vor, die sich als Kurzurlaube für die Dauer einer Woche anbieten. Er geht auf mögliche Organisationsformen ein (allein, Gruppe, individuell, geführt, Rundreise, Sternfahrt, Anreise, eigenes oder Leihrad), bewertet den Schwierigkeitsgrad sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege und zeigt mit vielen Bildern die Sehenswürdigkeiten entlang des Weges. Vorgestellt werden Mehrtagestouren in Ostfriesland, in der Lübecker Bucht und entlang der Ostseeküste von Lübeck bis Stralsund (+ evtl. Zugabe Dresden).

● Kurs 9714

Werner Michaltzik

Fr. 05.05.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Video in Großprojektion**Faszination Jordanien**

Jordanien ist nicht nur das Heilige Land der Bibel, sondern auch Römer und Nabatäer haben hier großartige Zeugnisse ihrer früheren Präsenz hinterlassen. Der Videofilm des Autors in Großprojektion zeigt neben den heiligen Orten der Christenheit imposante Ruinenstädte aus der Römerzeit sowie Petra, die Felsenstadt der Nabatäer. Ein eindrucksvoller Aufenthalt in der Felsenwüste Wadi Rum sowie in der Hafenstadt Aquaba am Roten Meer runden den Film ab.

● Kurs 9715

Norbert Lohmann

Do. 25.05.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

MUNDARTKULTUR**Einzelveranstaltung****Bunter Nachmittag
Vortrag und Gedichte**

● Kurs 9718

Christel Liesler-Kneip

Mi. 15.03.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Einzelveranstaltung**Bunter Nachmittag
Vortrag und Gedichte**

● Kurs 9719

Christel Liesler-Kneip

Do. 11.05.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

**Dozentinnen und
Dozenten****PETER MICHAEL LUPP**

Kulturreferent Regionalverband
Saarbrücken

*Auf der Suche nach dem guten
Leben ...*

» *Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehenlernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ...* <<

PÄDAGOGIK UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Elternschule

Vorträge im Rahmen der Elternschule in Kooperation mit der AWO-Kita in Riegelsberg

Vortrag

„Wie man Probleme vermeidet und so zu mehr Zufriedenheit findet“

In diesem Vortrag erfahren Sie welche Mechanismen bei glücklichen Menschen und welche Mechanismen bei unglücklichen Menschen wirken. Welche Verhaltensweisen machen glücklich und zufrieden und welche Verhaltensweisen schaden unserer Psyche. Wie baue ich Strategien gegen schwierige und belastende Zeiten auf um gelassener und ruhiger zu bleiben. Sie werden einige Tipps bekommen wie man eine negative Sichtweise in eine positive Sichtweise verändern kann und wie Sie schwierigen Situationen, gestärkt und mit neuer Zuversicht begegnen können. Wir haben jeden Tag, die Wahl unser Leben neu zu gestalten. Wagen Sie den Schritt in ein zufriedeneres Leben.

● Kurs 9720

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 25.05.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrums Ronnertswies
EUR 5,00

Vortrag

Angst, Sorgen, Trauer – Alle Gefühle sind erlaubt!

Der Elternabend beschäftigt sich mit den Gefühlen Angst und Trauer bei Kindern. Eine wichtige Entwicklungsaufgabe zwischen dem 3. und 10. Lebensjahr

ist der Umgang mit Angst, denn wenn Angstüberwindung gelingt, entsteht Selbstvertrauen. Bezüglich Trauer und Verlust müssen Kinder lernen das Gefühl auszuhalten, dabei aber auch Strategien entwickeln, sich zu entlasten. Die Veranstaltung bietet neben Informationen zur Gefühlserziehung, den Raum für Selbstreflexion und Fragen rund um das Thema „Angst und Trauer“. Inwieweit sind diese Gefühle erlaubt – bei einem selbst und bei dem Kind? Was ist ein normales Maß für Angst/Trauer? Wie können Eltern ihre Kinder im Umgang mit diesen Gefühlen begleiten und unterstützen?

● Kurs 9721

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 27.04.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrums Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Regeln für ein Familienleben: Grenzen und Konsequenzen

Wie gestaltet sich das Miteinander in Familien und welche Regeln gelten für alle? Familienregeln sind im Alltag Orientierungshilfe und geben sowohl Kindern als auch Eltern Halt und Struktur. Grenzen zu setzen und Grenzen zu beachten wird im gemeinsamen Familienleben gelernt. Auf dieser Basis aufbauend, überlegen wir dann, was dazu gehört in der Erziehung von Kindern Grenzen wirksam zu setzen. Grenzen machen nur dann Sinn, wenn ihrer Übertretung (logische) Konsequenzen folgen. Wie sehen wertschätzende Konsequenzen aus? Wie kann ein Gespräch mit den Kindern aussehen, das auf Grenzübertretung aufmerksam macht?

● Kurs 9722

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungs-

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Psychotherapie

» Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen.

Mit Vorträgen, Kursen und Workshops zum Thema Hochsensibilität helfe ich Betroffenen, die positiven Seiten mehr zu leben und mit den „negativen“ Seiten besser umgehen zu lernen. Außerdem ist es mir wichtig, Eltern, Partner, Lehrer, Erzieher, Freunde usw. zu informieren, was Hochsensibilität ist, und so mehr Verständnis zu erreichen. Des Weiteren biete ich verschiedene Entspannungskurse und Workshops für mehr Gelassenheit an. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit sowie in der momentanen Krisensituation ist es wichtiger denn je, ruhig und gelassen zu bleiben. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen, auf dem Weg zur inneren Ruhe. «

**wissenschaftlerin (M.A.), Systemische
Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)**

Do. 22.06.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

**Medienkonsum im Griff – Tipps für
Familien**

Smartphones und das Internet bergen durchaus „Suchtpotential“. Es gibt Endlos-Diskussionen über die Mediennutzung mit den Kindern, die dann oft im Familienstreit enden. Sie wollen gemütlich zusammen essen, die Tochter schaut parallel die neusten Whats-App-Nachrichten. Sie wollen, dass der Sohn schlafen geht, weil morgen Schule ist, aber das Computerspiel kann gerade dann natürlich nicht abgebrochen werden. Und so finden sich im Familienalltag viele Beispiele. Doch ab wann ist es ein Zuviel an Medienkonsum, ab wann spricht man von Mediensucht, von welchen Aspekten hängt das ab? Was sind Anzeichen von Mediensucht und welche Auswirkungen hat es auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen? Was können Eltern tun, damit sich eine exzessive Mediennutzung bei den Kindern und Jugendlichen erst gar nicht entwickelt? Die Veranstaltung befasst sich mit diesen Fragestellungen, gibt Informationen und lässt Raum für Diskussion und Austausch.

● Kurs 9722A

**Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische
Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)**

Do. 06.07.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

**Erste Hilfe am Kind – der
Praxisworkshop**

Sie erhalten neben theoretischem Grundwissen vor allem viele praktische Anregungen mit konkreten Übungen an der Kinderpuppe vor Ort.

● Kurs 9722B

Andreas Gruzca, Rettungsassistent

Do. 16.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

**Wir bekommen ein Baby – Lifehacks
direkt von der Hebamme für eine
entspannte erste Zeit mit dem
neuen Familienzuwachs**

Nun beginnt eine faszinierende, ganz schön spannende Zeit als junge Familie. Unsicherheiten und Ängste gehören dazu. Der Vortrag gibt Tipps und Anregungen für einen gelassenen und entspannten Start als junge Familie und ist vollkommen „aus der Praxis“ und „aus dem Leben“.

● Kurs 9723

**Annette Marmit, Hebamme und
Beckenbodentrainerin**

Do. 20.04.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
EUR 5,00

**Dozentinnen und
Dozenten**



ANNETTE MARMIT
Hebamme und Beckenbodentrainerin

» Schon seit über 30 Jahren übe ich meinen Traum-Beruf Hebamme aus. Mittlerweile habe ich schon viele junge Familien mit ihren Babys begleitet. Mit abwechslungsreichen Übungen, anschaulichen Erklärungen und Anleitungen möchte ich bei euch den Spaß am Beckenbodentraining wecken, um euch selbst und eurer Gesundheit – und das ohne großen Aufwand – etwas Gutes zu tun. Mein Beckenbodenkurs ist unter der Bezeichnung „Herztöne-Präventionskurs zum Erhalt der Beckenbodenkraft und Kontinenz“ für Frauen zwischen 40 und 69 Jahren. «

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

In dieser Reihe werden grundlegende Aspekte des Lebensalltags reflektiert, hinterfragt und positive Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Dies entwickelt und trainiert soziale Kompetenzen. Frustrationstoleranz, Konfliktfähigkeit und Autonomie werden gestärkt. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich wird damit die soziale Integration gefördert und unterstützt und damit auch die individuelle Lebensqualität erhöht.

Workshop

„Selbstliebe“ und „Grenzen setzen“

Dieser Kurs wendet sich vor allem an Menschen, die sich intensiv mit sich selbst auseinandersetzen möchten. In diesen zwei Tagen werden wir uns wichtigen Fragen widmen, wie: Was ist Selbstliebe und wie gelingt es mir mich selbst zu lieben? Was sind meine Stärken? Wie kann ich meine Schwächen liebevoll annehmen bzw. in Stärken verwandeln? Was sind persönliche Grenzen und wie entstehen sie? Wann und wo sind meine eigenen Grenzen erreicht? Wie setze ich meine Grenzen so, dass es mir selbst gut damit geht.

● Kurs 9724

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 25.03., 22.04.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
13 UST, EUR 60,00

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Solarenergie nutzen: Photovoltaik und Solarthermie für Wohngebäude – Technik, Wissenswertes, aktuelle Trends und Entwicklungen

Der Vortrag informiert zunächst über den aktuellen Stand der Kosten und der Wirtschaftlichkeit für Neuanlagen und ggfs. Vorhandene Fördermöglichkeiten. Daneben wird auf die Technik, die Möglichkeit der eigenen Nutzung des selbst erzeugten Solarstroms, die Kombination von Photovoltaik-Anlagen und Batteriespeicher sowie die sinnvolle Anwendungsfälle für Solarthermie-Anlagen eingegangen. Weitere Themen sind innovative Entwicklungen im Bereich der Photovoltaik und solaren Wärmeerzeugung.

● Kurs 9725

Ralph Schmidt, Diplomingenieur und Architekt, Geschäftsführer der ARGE SOLAR e. V.

Di. 16.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Vortrag

Heizkosten sparen durch Dämmung – Wärmedämmstoffe im Vergleich

Wie viel Heizenergie kann man durch eine nachträgliche Wärmedämmung einsparen? Wie muss die Dämmung richtig ausgeführt werden, um spätere Probleme zu vermeiden und welche Fördermittel gibt es? Durch eine effektive Wärmedämmung sowohl beim Neubau als auch bei der Altbausanierung lässt sich eine Menge Energie einsparen. Dadurch wird nicht nur die Umwelt entlastet. Geringere Brennstoffkosten entlasten auch den eigenen Geldbeutel. Bei der Auswahl des „richti-

gen“ Dämmstoffs sollte man neben dem Preis auch die Umweltverträglichkeit, die Wärmeleitfähigkeit und die verschiedenen Einbauweisen mit in die Entscheidung einbeziehen. Neben den klassischen Dämmstoffen aus Mineralfasern und Schaumkunststoffen stellt der Energieberater der Verbraucherzentrale auch alternative Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen und deren Einsatzbereiche vor und gibt praktische Tipps zur richtigen Ausführung der Dämmung.

● Kurs 9726

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mi. 22.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei
Anmeldung unter
Energieberatung@vz-saar.de oder
Fon 0681 5008915

In Kooperation mit der
Verbraucherzentrale Saarland

Online-Kurs

Fördermittel für energetische Gebäudesanierung und Heizungserneuerung – Wege durch den Förderdschungel

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzer über energetische Gebäudesanierungen und Heizungserneuerungen nachzudenken. Doch wie schaffen sie es, die dafür notwendigen Investitionen zu stemmen? Hierbei hilft die Bundesregierung mit Förderprogrammen. Es gibt Kredit- und Zuschussprogramme, Förderprogramme zur energieeffizienten Sanierung oder zur Nutzung erneuerbaren Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen

und zur Baubegleitung. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale behandelt Fragestellungen wie: Wer kann eine Förderung beantragen? Was bedeuten die technischen Mindestvoraussetzungen? Können mehrere Förderprogramme gleichzeitig genutzt werden? Wann, wo und wie können Anträge gestellt werden? Mit diesem Vortrag soll den EigenheimbesitzerInnen der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden.

● **Kurs 1868**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 27.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

Die Teilnahme ist bequem von zu Hause möglich und kostenlos. Man benötigt lediglich eine stabile Internetverbindung über Computer, Tablet oder Smartphone. Anmeldung erforderlich über die Internetseite <https://www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen>. Dort ist dann auch der Anmelde-link zum Anklicken enthalten.

 **Online-Vortrag**

Stromfresser im Haushalt und Büro

Den permanent steigenden Strompreisen ist man nicht hilflos ausgeliefert – Speziell im Sommer kann man das Augenmerk auf Stromfresser richten: Elektro-Geräte, die Wärme und Kälte erzeugen, verbrauchen viel Strom, allen voran die elektrische Warmwasserbereitung. Tauscht man einen alten Boiler gegen einen neuen Durchlauferhitzer aus, ist das Sparpotential enorm. Selbst beim Austausch eines alten Durchlauferhitzers gegen einen neuen elektronischen kann man bis zu 30% Strom sparen. Wenn die Sonne intensiv scheint,

helfen nicht nur Raum-Klimageräte, die einen besonders hohen Stromverbrauch verursachen. Auch Ventilatoren, die lediglich die Luft bewegen aber nicht kühlen, verschaffen bereits Linderung. Bei vielen anderen Elektrogeräten kann man durch Anpassung des Nutzverhaltens Strom sparen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert, wie man bei der Nutzung von Waschmaschinen, Wäschetrocknern, Kühl- und Gefriergeräten Strom sparen kann. Stromfresser können aber auch Heizungs- und Warmwasserpumpen sein, die man evtl. im Sommer ausstellen oder so steuern kann, dass der Stromverbrauch gering ist. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Beleuchtung mit den LEDs gewidmet. Wie findet man die richtigen Lampen (z. B. in Lumen und Kelvin)?

● **Kurs 9728**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 15.06.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

Anmeldung unter www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

Vortrag

Feuerwehr – eine kommunale Aufgabe?

Was ist die Feuerwehr? Aufgaben einer Feuerwehr! Vorstellung der Feuerwehr Riegelsberg mit Rundgang der Feuerwache 1 Riegelsberg, Alleestr. 2. Vorstellung der Fahrzeuge

● **Kurs 9729**

Volker Klein

Di. 06.06.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

Feuerwache Riegelsberg,

Alleestr. 2, 66292 Riegelsberg

gebührenfrei

Vortrag

Was ist unser Geld (im Alter) noch wert?

Jahr für Jahr steigen die Preise und unsere Kaufkraft sinkt. Durch die anhaltende Niedrigzinspolitik wird vielen SparerInnen ihr Sparplan zunichte gemacht. Lebensversicherungen verlieren drastisch an Wert und die klassischen Sparbücher und Tagesgeldkonten werfen kaum mehr Zinsen ab. Die Aktienmärkte geraten manchmal außer Kontrolle. Nun wird mit Immobilien geworben ... Wie behalten wir den Durchblick? Was sind die Ursachen? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Geldanlagen sind noch rentabel? Mit welchen Renditen? Wie können wir VerbraucherInnen uns gegen den Wertverlust des Ersparnisses schützen?

● **Kurs 9730**

Karsten Deetz

Mi. 26.04.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Vortrag

Gesund durch den Urlaub – Tipps für die Reiseapotheke

Von Allergie bis Zeckenbiss – was gehört in die Reiseapotheke? Sommer, Sonne, Reisezeit. Um auf der Urlaubsreise mit Groß und Klein für kleinere gesundheitliche Zwischenfälle gerüstet zu sein, empfiehlt es sich, besonders bei Auslandsreisen eine kleine Reiseapotheke anzulegen. Was in eine solche gehört und welche allgemeinen Medikamente prophylaktisch sowie am Urlaubsort getroffen werden können, um die Ferien unbeschwert genießen zu können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

● **Kurs 9731**

Stephanie Bohnenberger, Apothekerin

Fr. 23.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Vortrag

Online Banking für „Digitale Starter“

Es ist nie zu spät – unabhängig zu sein. Auch wenn Sie bislang den Schritt in die digitale Welt noch nicht gewagt haben – wir helfen Ihnen beim Einstieg und begleiten Sie dabei. In unserer Informationsveranstaltung machen wir Sie vertraut mit den vielfältigen Möglichkeiten des Online Banking und erklären Ihnen verständlich das 1 x 1 der digitalen Finanzen.

● Kurs 9733

N.N.

Mi. 14.06.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

„Crashkurs: Rentenbesteuerung“

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für BestandsrentnerInnen als auch künftige RentenbezieherInnen. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2023: 83 %). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, ... etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z.B.: energetische Gebäudesanierung, Energiepreispauschale, Corona, ...) sind lohnendes Wissen. Sie erhalten einen

Überblick über den aktuellen Stand der Doppelbesteuerung, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● Kurs 9734

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetzweiler

Mi. 03.05.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 6,00

Vortrag

Führerschein-Auffrischung

Wenn Sie Ihren Führerschein schon ein paar Jahre in der Tasche haben und Sie sich auch manchmal Fragen stellen wie: Was bedeutet dieses oder jenes Verkehrszeichen noch gleich? Wie verhalte ich mich richtig in bestimmten Situationen im Straßenverkehr? Wann muss ich im Kreisverkehr blinken? Wie kann ich die hohe Anzahl von Assistenzsystemen im Fahrzeug zu meinem Vorteil nutzen? Wann läuft mein Führerschein ab? Dann ist dieser interaktive Vortrag genau richtig für Sie! Individuelle Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

● Kurs 9735

Steven Heinen, Fahrlehrer

Mi. 07.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Krisen- und Katastrophenvorsorge

Vorsorge in Einfamilienhäusern und Wohnungen bei drohenden Krisen/ Katastrophen. Die Presse berichtet fast täglich von Stromausfällen, Unwettern, Überschwemmungen und anderen Katastrophen. Wie kann man sich mit geringem Aufwand gegen diese (Natur-)Katastrophen schützen und wie ist man vor Schäden am Besten

gewappnet? Der kurzweilige Vortrag richtet sich an Familien und Einfamilienhausbesitzer, die sich Gedanken um eine sinnvolle Vorsorge bei unerwarteten Schadensereignissen machen. Auf individuelle Fragen wird natürlich gerne eingegangen

● Kurs 9736

Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

Di. 20.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Notausgänge auf Reisen

Bei diesem Vortrag begeben Sie sich mit unserem Dozenten auf eine fiktive, aber sehr interessante Urlaubsreise. Die TeilnehmerInnen werden mit Flugzeug, Schiff, Bus und Bahn zu Besichtigungen und Hotelaufenthalten eingeladen. Unterwegs gibt es überall Fluchtwege, Notausstiege, Rettungshilfen usw., was im Ernstfall Ihr Leben retten und Sie vor körperlichem oder materiellem Schaden bewahren kann. Selbstverständlich werden auch für Menschen mit Handicap wichtige Hilfen für den Notfall aufgezeigt.

● Kurs 9737

Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

Di. 04.07.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Wie kann ich mich im Alltag schützen?

Diese Frage beantwortet der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“. Einzeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick ... die

Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und auch andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● **Kurs 9738**

Referent d. Landespolizeipräsidiums

Do. 11.05.2023, 10:30 – 12:00 Uhr
 Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
 gebührenfrei

FREMDSPRACHEN

Englisch

Vormittagskurs

Englisch – Niveau B1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und ihre Sprech- und Hörfähigkeiten verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Wortschatzes und des flüssigen Sprechens in Alltagssituationen, auch unter Verwendung von Audio- und Videomaterial. Grammatikthemen wie Present Simple und Continuous, Past Tenses und Future Tenses werden ebenfalls behandelt.

Lehrbuch: Headway B1, part one, ISBN 978-0-19-471652-9

● **Kurs 9739**

Francesca Bertelli

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
 ab 08.03.2023, 15 Termine
 Riegelsberghalle, Vereinsraum
 30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

Englisch – Niveau B2

Ohne Englisch kommt man heute kaum noch aus – sowohl im Privatleben als auch im Beruf. Deshalb sind sichere und fortgeschrittene Englischkenntnisse sehr wichtig. Mit diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch auf und heben es auf die nächste Stufe. Wir werden multimediales Material, Audio-, Video- und schriftliche Texte verwenden und das Sprechen fördern, um die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Gleichzeitig werden wir auch fortgeschrittene Grammatikthemen wie Konditionalverben, Modalverben, Satzbau und vieles mehr behandeln.

Lehrbuch: New Headway English Course Intermediate, Oxford University Press
 ISBN 978-0-19-477048-4

● **Kurs 9741**

Francesca Bertelli

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 08.03.2023, 15 Termine
 Riegelsberghalle, Vereinsraum
 30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Abendkurs

Französisch Konversation Niveau B2/C1

● **Kurs 9743**

Patricia Neises

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 07.03.2023, 15 Termine
 Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
 Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
 30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

Französisch Konversation Niveau B2/C1

● **Kurs 9744**

Patricia Neises

Dozentinnen und Dozenten



FRANCESCA BERTELLI

Dozentin für Englisch

» Nachdem ich mein Studium in Florenz beendet hatte, zog ich nach New York City, das dann für fünf- und zwanzig Jahre meine Heimatstadt wurde. Ich habe eine echte Leidenschaft für das Unterrichten und liebe es, mein Wissen über die englische Sprache sowie die Kultur und Geschichte der englischsprachigen Länder weiterzugeben. In meinem Unterricht verwende ich eine Vielzahl von Medien, von Kursbüchern über Zeitungsartikel bis hin zu Videos und Audios, wobei ich immer den besten Weg finde, jede Unterrichtsstunde engagiert und angemessen auf jeden Teilnehmer abzustimmen. Ihre Verbesserungen sind mein Erfolg, und ich bin sehr stolz darauf, Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Niveau zu bringen. «

Do. 10:00 – 11:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch

Abendkurs

Italienisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Con piacere A1 neu, Verlag
Klett-Langenscheidt,
ISBN: 978-3-12-525201-1

● Kurs 9745

Ilaria Pusceddu

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Italienisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: Con Piacere Nuovo A2, Klett
Sprachen gmbh, ISBN: 978-3-12-525206-6

● Kurs 9746

Ilaria Pusceddu

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

TEXTILES GESTALTEN

Nähen

Abendkurs

Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam nähen wir Ihre Lieblingsstücke. Für Nähanfänger geht es um die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und Zuschneiden sowie um

die Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine. Für Fortgeschrittene gibt es Hilfe und Tipps bei Projekten. Es kann genäht werden was gefällt, Kinder- und/oder Erwachsenenbekleidung, Taschen oder Deko.

Mitzubringen sind Nähmaschine und ein Projekt mit dazu gehörigem Material.

● Kurs 9750A

Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin

Mo. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 06.03.2023, 8 Termine
Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00

● Kurs 9750B

Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin

Di. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 07.03.2023, 8 Termine
Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00

● Kurs 9750C

Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin

Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 09.03.2023, 8 Termine
Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00

Wochenendkurs

Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitzubringen sind Nähmaschine und ein Projekt mit dazu gehörigem Material.

● Kurs 9750D

Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin

Sa. 18.03.2023, 15:00 – 20:00 Uhr
So. 19.03.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
15 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750E

Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin

Sa. 22.04.2023, 15:00 – 20:00 Uhr
So. 23.04.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
15 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750F

Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin

Sa. 20.05.2023, 15:00 – 20:00 Uhr
So. 21.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
15 UST, EUR 49,00

Handarbeit

Abendkurs

Patchwork – für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Patchwork ist Handwerkskunst mit langer Tradition. Stoffstücke werden zu neuen Mustern zusammengefügt – kunterbunt oder dezent, ganz nach Geschmack. So entstehen zum Beispiel Taschen, Kissenbezüge, Untersetzer, Wandbehänge, Tischsets oder kuschelige Decken. Anfängerinnen und Fortgeschrittene können in dem Kurs mit individueller Begleitung ihre Patchwork-Stücke entwerfen und umsetzen. Sie können traditionelle Muster gestalten oder sich an modernem Improv-Patchwork versuchen. Auch Recycling von gebrauchten Stoffen und Kleidungsstücken ist möglich. Der Kurs begleitet bei Materialauswahl, handwerklichen Fragen, gezielter Farbzusammenstellung und Gestaltungstechniken bis hin zur Fertigstellung der Nähstücke.

Eine eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden (eine Leihmaschine steht nach Absprache mit der Kursleiterin zur Verfügung; couseuse@gmx.de).

● Kurs 9751

Almut Wilhelm

Mo. 19:00 – 21:00 Uhr

ab 06.03.2023, 9 Termine

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube

EUR 80,00

Wochenendkurs

Designerstücke aus Jersey nähen – ganz ohne Nähmaschine

Handnähen entschleunigt, entspannt und macht es möglich, mit einfachen Mitteln individuelle Accessoires, Mode und tolle Geschenke aus Jersey zu schaffen. Mit Nähnaedel, Garn und Phantasie kreieren

Anfängerinnen und Fortgeschrittene aus Jersey Schals, Shirts, Jacken, u. v. m. Vermittelt werden Techniken der amerikanischen Designerin Natalie Chanin, deren nachhaltige Modekollektionen komplett von Hand genäht und mit vielfältigen Ziertechniken versehen werden. Dazu gehören Schablonieren mit Stofffarben, einfache Zierstiche, Negativ-Applikationen und klassische Applikationen, moderne Borten und Perlenstickereien. Die Techniken eignen sich auch für das Upcycling alter Shirts und für das kreative Flickern von Löchern und Flecken in T-Shirts. Eine Nähmaschine wird nicht benötigt.

Vorbesprechung:

Fr. 16.06.2023,

18:00 – 19:00 Uhr

● Kurs 9751A

Almut Wilhelm

Sa. 24.06.2023, 14:00 – 18:00 Uhr

So. 25.06.2023, 10:00 – 15:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube

13 UST, EUR 44,00

Abendkurs

Stricken und Häkeln – kreativ und meditativ

Rund, eckig, dreidimensional – alles was sich häkeln oder stricken lässt, vom Erlernen der Grundlagen bis zum Erstellen aufwendiger Teile – all das ist in diesem Kurs möglich. Kleidung, Tiere/Figuren, Decken und vieles mehr: Verrücktes und Praktisches, Traditionelles und Modernes warten auf Verwirklichung.

Fragen zum Kurs gerne vorab an die Kursleiterin unter Fon 06806 45681 oder le-bec@gmx.de.

● Kurs 9752A

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 09.03.2023, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
12 UST, EUR 52,50

● Kurs 9752B

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 27.04.2023, 4 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
8 UST, EUR 35,00

KREATIVES GESTALTEN

Bildende Kunst

Abendkurs

Von der Zeichnung zum gemalten Bild

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit leichten Übungen locker zeichnen lernen. Ohne Druck und Zielvorgaben durch lockeres spielerisches Zeichnen die eigene Handschrift wachsen lassen. Durch die Verwendung verschiedener Materialien wie Grafit, Tusche und Pastellkreiden, Aquarellfarben, lernen Sie unter der fachkundigen Leitung von Brigitte Weiland verschiedene Darstellungen kennen. Ganz nebenbei werden die Grundbegriffe wie Plastizität, Perspektive sowie Licht und Schatten erlernt. Alle Materialien sind vor Ort. Vorabinformationen unter Fon 06806 3321

● Kurs 9755

Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin

☞ **freie Künstlerin (BBK)**

Do. 18:45 – 20:15 Uhr

ab 09.03.2023, 5 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 10 UST, EUR 66,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialbeitrag vor Ort zu zahlen)

Abendkurs**Aquarell am Abend
Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Das Erfassen eines Motives mit dem Pinsel in der jeweiligen Aquarelltechnik nach einer gemeinsamen Vorlage, lässt alle in eigener Handschrift arbeiten. Dabei sind die klassischen Aquarelltechniken, Bildkompositionen, Tonwerte und Farbenlehre Inhalt des Kurses. Das Spiel mit Wasser und Farbe auf dem Papier, sie verlaufen lassen, aber trotzdem zu lenken ist die Herausforderung der wir uns gemeinsam stellen. Die erarbeiteten Werke besprechen wir immer wieder um weitere Erfahrungen zu sammeln.

● **Kurs 9756****Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin**☞ **freie Künstlerin (BBK)**

Di. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 07.03.2023, 8 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 24 UST, EUR 78,00

Junge vhs**Workshop****Malkurs ab 12 Jahre**

Zeichnen und malen für junge Menschen ab 12 Jahre. Wir zeichnen mit Buntstiften und malen mit Acrylfarben sowie Aquarellfarben.

● **Kurs 9757****Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin**☞ **freie Künstlerin (BBK)**

Do. 17:00 – 18:30 Uhr

ab 09.03.2023, 3 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo EUR 22,00

Workshop**Das kann ich auch – künstlerische
Drucktechniken kennenlernen**

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene einfache Drucktechniken kennen. Dafür sind keine malerischen Vorkenntnisse erforderlich.

● **Kurs 9757A****Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin**☞ **freie Künstlerin (BBK)**

Sa. 18.03.2023, 14:00 – 17:00 Uhr

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo EUR 15,00 (Materialkosten von EUR 10,00 sind bei der Kursleitung zu entrichten.)

Abendkurs**Experimentelles Gestalten**

In diesen Kursen werden traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen kombiniert. Die Dozentin Tatjana Freiler ist mit frischen Ideen Impulsgeber und lädt herzlich zu 9 spannenden und entspannenden Kreativabenden ein. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen Sie viele neue Techniken kennen. Mit den erlernten Techniken finden Sie zu individueller Kreativität und erschaffen neben klassischen Kunstwerken auch jahreszeitliche Dekorationen. Der passende Raum und alle Materialien sind vorhanden, und dazu eine Dozentin, die Sie mit Charme, Witz und einer gehörigen Portion künstlerischer Leidenschaft anstecken und begleiten wird. Kunsthistorische Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern werden diesen Kurs beleben und erfrischen. *Malkittel oder Kleidung, die bunt und lustig werden darf, wird empfohlen.*

● **Kurs 9758****Tatjana Freiler, Freie Künstlerin,****Ausbildung in Kunst und Kreativtherapie****Dozentinnen und
Dozenten****BRIGITTE WEILAND****Dozentin für Malen und Zeichnen**

» Ich bin Diplom-Designerin und freie Künstlerin und arbeite seit 1998 als Dozentin bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Neben meiner eigenen künstlerischen Arbeit liebe ich es, mit meinen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern in der Gruppe zu arbeiten. Zu sehen, wie sich die eigene „malerische Handschrift“ bei ihnen entwickelt, erfreut und fasziniert mich immer wieder. Wer malt und zeichnet, sieht auch seine Umwelt mit neuen, anderen Augen. Plötzlich werden Farben und Formen aktiv wahrgenommen. Das zu vermitteln und dabei zu unterstützen, ist mein Anliegen und meine Passion in meinen Kursen. «

www.keshyana.de

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 08.03.2023, 5 Termine
Kunst- und Kreativstudio Kopali,
Ronnertweg 7, 66292 Riegelsberg
15 UST, EUR 48,00 (36,00)

KUNSTHANDWERK

Junge vhs

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

Für Kinder ab 8 Jahren

Ein Schmuckstück nach eigenen Ideen und Vorstellungen entwerfen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung; das Werkzeug wird gestellt.

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● Kurs 9759

Eva Hentges

Mi. 26.07.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

Entwerfen Sie ein Schmuckstück nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung wie Glas- und Metallperlen, Polaris, versilberte Elemente u.v.m. Werkzeug wird gestellt.

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● Kurs 9759A

Eva Hentges

Mi. 26.07.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

FLORISTIK

Workshop

Hasenstele zu Ostern

Aus einem Holzbrett, Draht und Frühlingsblühern entsteht ein außergewöhnliches Dekoelement z. B. für den Eingangsbereich. Den Draht benötigen wir um einen Hasenkopf zu formen, dieser wird dann am Brett befestigt.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere und etwas an Materialien mitbringen.

● Kurs 9761

Susanne Hübschen, Floristin

Di. 21.03.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 13,50 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Floristik-Workshop – natürlich kreativ

Wir gestalten mit natürlichen Materialien aus der Natur, wickeln, winden, stecken, binden und verarbeiten das, was uns die Natur schenkt. Es gibt viel zu entdecken! *Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere und etwas an Materialien mitbringen.*

● Kurs 9762

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 18:30 – 21:00 Uhr
ab 11.05.2023, 3 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 40,50 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Dozentinnen und Dozenten



TATJANA FREILER

Freie Künstlerin

» In meinen Kursen verbinde ich traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen die TeilnehmerInnen viele neue Techniken kennen. Dabei stehen Spaß und Freude am künstlerischen Gestalten im Vordergrund. Gleichzeitig möchte ich mit kunsthistorischen Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern in meinen Kursen wichtiges Hintergrund- und Fachwissen vermitteln. «

KREATIVES GESTALTEN

Workshop – Osterferien Junge vhs

Traumfänger

Aus Wolle, Schmuckdraht, Federn und duftenden Blumen entsteht Dein ganz persönlicher Traumfänger.

Ausgeschmückt mit Bändern ist es ein buntes Dekoelement für Dein Kinderzimmer. Gute Träume sind garantiert.

Für Kinder ab 6 Jahren

Bitte Messer, Garten- und Drahtschere und evtl. Klebepistole mitbringen.

● Kurs 9763

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 03.04.2023, 17:00 – 18:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 8,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop – Sommerferien Junge vhs

Traumfänger

Aus Wolle, Schmuckdraht, Federn und duftenden Blumen entsteht Dein ganz persönlicher Traumfänger.

Ausgeschmückt mit Bändern ist es ein buntes Dekoelement für Dein Kinderzimmer. Gute Träume sind garantiert.

Für Kinder ab 6 Jahren

Bitte Messer, Garten- und Drahtschere und evtl. Klebepistole mitbringen.

● Kurs 9764

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 07.08.2023, 17:00 – 18:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 8,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop – Sommerferien Junge vhs

Stück um Stück ein Mosaik Für Kinder ab 6 Jahren

Wir gestalten gemeinsam fantasievolle Mosaik – bei gutem Wetter unter den Kastanienbäumen und bei schlechtem Wetter drinnen. Freut euch auf eure eigenen Werkstücke!

Ihr könnt gerne gesammelte Muscheln, Steine, altes Geschirr oder Glasnuggets mitbringen.

● Kurs 9765

Dominik Blaes, Dipl.-Jurist

Fr. 28.07.2023, 14:00 – 16:15 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Außengelände

EUR 6,00 (zzgl. Unkostenbeitrag EUR 3,00 für Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

Workshop – Sommerferien Junge vhs

Naturgeräusche fürs Kinderzimmer: Wir basteln einen Regenmacher

Mit Regenmachern versuchten indigene Völker früher Regen zu beschwören, um eine gute Ernte einzufahren. Heute werden Regenmacher eher wegen ihres schönen Klanges genutzt. Denn sie erzeugen beim Umdrehen ein wunderschön prasselndes Regengeräusch. Um sie herzustellen, muss ganz viel gehämmert werden, denn wir schlagen unzählige lange Nägel in eine starke Papprolle. Anschließend befüllen wir sie mit unterschiedlichen Materialien und verzieren sie anschließend. Jeder Regenmacher wird ein einzigartiges Unikat und begleitet die Kinder durchs Leben.

● Kurs 9765A

Dominik Blaes, Dipl.-Jurist

Fr. 04.08.2023, 14:00 – 16:15 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg,

Dozentinnen und Dozenten



SUSANNE HÜBSCHEN
Floristin mit Herz

» Seit fast vierzig Jahren bin ich als Floristin tätig und habe an vielen Weiterbildungen und Workshops teilgenommen. Meine Kreativität und mein handwerkliches Können wollte ich für mich nutzen und eröffnete im Jahr 2005 meine eigene florale Werkstatt in Kleinblittersdorf.

Für alle Blumenliebhaber und kreativen Menschen, die sich gerne als Floristin bzw. als Florist versuchen möchten, biete ich unter fachkundiger Anleitung das Gestalten floraler Kunstwerke an. Es macht mir große Freude, wenn am Ende meiner vhs-Kurse die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit wunderschönen Unikaten zufrieden nach Hause gehen. <<

Heimatstube, Außengelände
 EUR 6,00 (zzgl. Unkostenbeitrag EUR 3,00
 für Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

Abendkurs

Keramikkurs

Haben Sie Lust auf handgefertigte Keramik? Dieser Kurs ermöglicht AnfängerInnen und Fortgeschrittenen kreatives Arbeiten. Dekoratives für Haus und Garten können in diesem Kurs geschaffen werden. Eigene Werkzeuge können gerne mitgebracht werden.

● Kurs 9766

Jessica Brill

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 09.03.2023, 7 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
 Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 63,00 (47,00, zzgl. Materialkosten)

Abendkurs

Mosaikkurs

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit und erleben Sie die Faszination des Mosaik! Gestalten Sie sich mit buntem Glas und Spiegel einen Hingucker für Haus und Garten! Ob Blumentopf, ein kleiner Gartentisch, Lichtfänger ... alles ist möglich! *Benötigt wird eine Glasschneidezange und eine Schutzbrille. Material kann mitgebracht oder vor Ort erworben werden.*

● Kurs 9766A

Stefani Weigerding

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 09.03.2023, 7 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
 Riegelsberg, Werkraum 2

EUR 63,00 (47,00, zzgl. Materialkosten)

Workshop

Gartenstecker

Sie möchten einen farbenfrohen Hingucker in Ihrem Garten? Dann gestalten Sie

sich doch einen Gartenstecker mit buntem Tiffanyglas und Spiegelementen. Ein absolutes Highlight in Ihrem Garten! *Material kann mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden. Werkzeug kann ebenfalls gerne mitgebracht oder ausgeliehen werden (Glasschneidezange, ggf. Schutzbrille).*

● Kurs 9766B

Stefani Weigerding

Fr. 21.04.2023, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa. 22.04.2023, 10:00 – 12:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
 Riegelsberg, Werkraum 2

EUR 22,00 (18,00, zzgl. Material)

GESUNDHEITSBILDUNG

Workshop

Die Küche wird zur (Haus)apotheke – Salben und Gele mit viel Liebe Selbermachen

„Man nehme Wachse, fette Öle, Wasser, den ein oder anderen weiteren Hilfsstoff, etwas Liebe und verzaubere diese einfachen Materialien zu Salben, Cremes oder Gelen. Sie lernen, wie Sie mit wenig Aufwand aus einzelnen Bestandteilen Körperpflegeprodukte und Zubereitungen aus der „Haus-Apotheke“ selbst herstellen können, von denen Sie ganz genau wissen, was sich darin befindet. Nach einer kurzen Einführung rund um die Herstellung von Salben und Gelen dürfen Sie selbst zur Tat schreiten. Jeder kann sich beispielsweise seinen Erkältungsbalsam, sein eigenes Kühl-Gel zur Anwendung nach einfachen Insektenstichen oder eine Handcreme herstellen.

Wer möchte, kann gerne kleinere Schraubdeckelgläser, Tiegel oder sonstige kleine Gefäße mitbringen, die zur Abfüllung der hergestellten Zubereitungen geeignet sind. Darüber hinaus bitte zwei Geschirrtücher,

Dozentinnen und Dozenten



JESSICA BRILL

Keramikerin

» Einen Ausgleich im Alltag mit Familie und Beruf, so kam ich zur Keramik. Angefangen in einem Einsteigerkurs, lernte ich den Umgang mit Keramik lieben.

Es folgten viele Weiterbildungen zu Keramik und Porzellan. Heute gebe ich gerne mein Wissen und meine Begeisterung für Ton sowie den richtigen Umgang damit an Fortgeschrittene und Anfänger weiter. Keramik – immer anders und niemals langweilig! «

Topflappen, einen kleinen Teigschaber und eine Rolle Toilettenpapier mitbringen.

● **Kurs 9767**

Stephanie Bohnenberger, Apothekerin

Fr. 28.04.2023, 19:00 – 21:15 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg,
Heimatstube

EUR 6,00

**Vortrag in Kooperation mit dem
Demenz-Verein im Köllertal e.V.**

Vortrag

Demenz – Angst vor der Wahrheit

Das Krankheitsbild Demenz und das Wissen darüber ist in unserer Gesellschaft leider noch immer nicht angekommen. Scham und Demenz sind eng miteinander verknüpft. Demenzkranke sind durch den Verlust ihrer vertrauten Fähigkeiten stark verunsichert. Angst und Scham begleiten ihren Alltag und sie ziehen sich, fast unmerklich, immer mehr aus ihrem sozialen und gesellschaftlichen Leben zurück. Den Angehörigen ist das Anderssein ihres Familienmitgliedes oft sehr peinlich. Statt sich Hilfe zu holen und zu reden, versuchen sie diese Peinlichkeiten zu ignorieren. Demenz zu ignorieren ist allerdings der falsche Weg.

Die Referentin zeigt Ihnen, wie Sie sich den Zugang zur unbekanntem, oft beängstigenden Welt der Demenz erschließen können.

● **Kurs 9767A**

**Anita Lender-Beck, Demenzverein
Köllertal e.V.**

Di. 14.03.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Entspannung und Stressbewältigung

Abendkurs

**Dem Stress die Stirn bieten –
Workshop zur Stressprävention und
Stressbewältigung**

Der Workshop richtet sich an erwachsene Personen, die unter Stress und hohen Anforderungen im Alltag bereits leiden oder Personen, die einer stressbedingten Überforderung vorbeugen möchten. Er zielt darauf ab, das Wissen der Teilnehmenden zu erweitern und praktische Möglichkeiten aufzuzeigen, die persönliche Stressbewältigung zielführender zu gestalten. Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick wie man handlungskompetenter mit sich umgehen und eigenen Belastungen, die nicht ausgeschaltet werden können, mit geeigneten Methoden und Techniken begegnen kann. Durch Selbstreflexion und dem Auseinandersetzen mit persönlichen Themen werden Voraussetzungen geschaffen, das Gelernte auch langfristig umsetzen zu können und damit seinen eigenen Stresskreislauf durchbrechen zu können.

*Bitte Matte, Decke, ggf. Kopfkissen
und Schreibmaterial mitbringen sowie
bequeme Kleidung mit warmen Socken
anziehen!*

● **Kurs 9768**

**Manuela Rommel-Jost, Heilpraktikerin für
Psychotherapie und Entspannungstrainerin**

Mo. 18:00 – 20:30 Uhr

ab 06.03.2023, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Meditationsraum

20 UST, EUR 61,00

**Dozentinnen und
Dozenten**



ANITA LENDER-BECK

**Vorsitzende des
DEMENZ-Vereins im Köllertal e.V.**

» Als leitende Krankenschwester im Ruhestand übernahm Frau Anita Lender-Beck 2016 den Vorsitz des DEMENZ-Vereins im Köllertal e.V. Seitdem gilt der Verein als wichtige soziale Einrichtung im Köllertal für dementiell Erkrankte und deren Angehörige. Bereits viele Jahre führt die Dozentin Fortbildungen in Form von Vorträgen und Seminarreihen durch und bietet somit Hilfe und Unterstützung für Betroffene. «

Vormittagskurs**Gedächtnistraining hält fit – mach mit!****Ganzheitliches Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck**

Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit oder Wortfindungsprobleme sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen. Ein regelmäßiges, ausgewogenes Training des Gedächtnisses ist eine gute Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter. Das ganzheitliche Gedächtnistraining aktiviert und trainiert mit vielfältigen Anreizen und Übungen die Denkflexibilität, Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit und steigert mit begleitenden Bewegungs- und Koordinationsspielen auch das körperliche Wohlbefinden. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und geselliger Runde ohne Leistungsdruck ihre grauen Zellen in Schwung bringen und ihre geistige Beweglichkeit trainieren und verbessern. Probieren Sie es aus und machen Sie mit. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

● **Kurs 9769****Gudrun Maas, Gedächtnistrainerin im BVGT e. V.**

Fr. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 83,00

Vormittagskurs**Yoga – die Reise zu Deinem wahren Selbst**

Yoga ist dafür bekannt viele positive Auswirkungen auf unsere körperliche, geistige, emotionale und seelische Gesundheit zu haben. Von sanften Körperhaltungen, Entspannungs- und Meditationstechniken bis hin zu etwas dynamischeren Flows, freut sich unsere Dozentin mit Ihnen in

die Welt des Yoga einzutauchen und zu erleben.

● **Kurs 9772****Kristina Link**

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
Haus der Vereine, Kurze Str. 5,
66292 Riegelsberg
20 UST, EUR 70,00

● **Kurs 9773****Kristina Link**

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 06.06.2023, 6 Termine
Haus der Vereine, Kurze Str. 5,
66292 Riegelsberg
12 UST, EUR 42,00

Workshop**Ankommen im Hier und Jetzt – Achtsam Leben**

In unserer schnelllebigen Zeit, in der ständig Zerstreuung und Ablenkungen lauern, die uns fortlaufend mit Herausforderungen konfrontiert und uns erschöpft, kann Achtsamkeit uns lehren, präsenter zu sein und uns zu einer gesünderen Lebensweise anleiten. Sie kann für uns zu einem ständigen Begleiter werden, der uns wie ein Freund zur Seite steht und uns stützt, wenn wir stolpern. Achtsamkeit lehrt uns Stresssituationen frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig gegen zu steuern. Sie hilft uns unsere Kraft- und Energiereserven aufzufüllen und verbessert unser Körpergefühl. Wir lernen unsere inneren Antreiber, Überforderungsmuster und Vermeidungsstrategien kennen, sie zu akzeptieren und können Lösungsstrategien entwickeln. Gleichzeitig gehen wir liebevoller und mitfühlender mit uns und anderen um. Wir lernen die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und öffnen gleichzeitig unseren Blick

für die schönen Dinge des Lebens. Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation ein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken sowie bei Bedarf eine Decke mit.

● **Kurs 9776****Anja Altmeyer, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 23.03.2023, 8 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
16 UST, EUR 67,00

Abendkurs**Wecke und entdecke deinen Beckenboden!****Effektives Beckenbodentraining – alles andere als langweilig!**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ein tieferes Bewusstsein für die Kraft und Energie in ihrem Beckenboden entwickeln wollen, um ihn einerseits zu stärken, andererseits vor Überbelastung zu bewahren. Mit abwechslungsreichen, motivierenden Übungen und wertvollen Tipps sowohl für das eigenständige Üben als auch für das beckenbodengerechte Verhalten im Alltag soll genau dieses Bewusstsein geweckt werden. So lernen Sie, Ihren Beckenboden als ihre starke Mitte wahrzunehmen, zu unterstützen und zu pflegen. Und der Spaß bei den Übungen kommt dabei garantiert auch nicht zu kurz!

Bitte Matte, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen, sowie bequeme Kleidung und warme Socken anziehen.

● **Kurs 9778****Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin**

Di. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 14.03.2023, 10 Termine
Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen
13 UST, EUR 59,00

BEWEGUNG UND FITNESS

Fitness

Junge vhs – Osterferien Vormittagskurse

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 6–10 Jahren

Unsere Kinder sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Mit einfachen Techniken und wirksamen Taktiken können entsprechende Belästigungen und auch aggressivere Angriffe wirkungsvoll abgewehrt werden. Die Kinder lernen gefährliche Situationen einzuschätzen und sind damit in der Lage, geistig-mental und aktiv zur Deeskalation beizutragen. Bestimmte Taktiken, Körper- und Abwehrhaltungen sowie erste grobmotorische Basistechniken der Selbstverteidigung helfen, sich stark und selbstbewusst nach außen darzustellen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche psychologische Aspekte wie Selbstbehauptung, Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und das eigene Verhalten auf Aggression und Angriff aufgreifen, ganzheitlich abgerundet.

● Kurs 9780

**Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter**

Di. 04.04.2023, 09:00 – 10:30 Uhr
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
EUR 8,00

Junge vhs – Sommerferien Vormittagskurs

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 6–10 Jahren

● Kurs 9780A

**Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter**

Di. 25.07. und 01.08.2023,
09:00 – 10:30 Uhr
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
EUR 16,00

Abendkurs

Fit for Life – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

Das vielseitige und abwechslungsreiche Programm, das im Wesentlichen ganz ohne Geräte und Hilfsmittel auskommt, garantiert Power und Spaß. Mit einem spritzigen Cardio-Teil machen Sie den Fettpölsterchen Beine und verbessern ihre Kondition. Ergänzend formt und kräftigt das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß in rückengerechter Art und Weise besonders intensiv. Mit speziellen Bewegungsschulungen und ganzheitlichen Dehnübungen können Sie zudem degenerativen Funktionsverlusten vorbeugen. Einfache und effektive Techniken, um die Faszien zu kräftigen, zu dehnen und zu lösen, bewirken eine Wohltat für den Körper und runden die Stunden ab. Das Training bringt Ergebnisse für Fitnessstypen jeden Alters und eignet sich sowohl für ungeübte, aktive Menschen als auch für erfahrene Workout-Fans.

● Kurs 9781

**Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter**

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



MARCO BESCH
Dozent für Fitnesskurse

» Als Polizeibeamter, Trainer und Sportübungsleiter des DOSB für Individual- und Gruppentraining und Sport in der Prävention/ Faszientraining BGM macht mir die Arbeit als vhs-Dozent sehr viel Spaß. In diesem Semester bin ich u. a. mit meinem Kurs „Fit for Life – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining“ sowie mit einem Schnupperkurs für die junge vhs Selbstbehauptung und „Selbstverteidigung für Kinder von 5 - 8 Jahren“ mit von der Partie. «

ab 06.03.2023, 5 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
10 UST, EUR 39,00

● **Kurs 9781A**

**Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter**

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 17.04.2023, 5 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
10 UST, EUR 39,00

● **Kurs 9781B**

**Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter**
Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 26.06.2023, 5 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
10 UST, EUR 39,00

Einzelveranstaltung

**Wenn die Füße nicht mehr flitzen,
tanzen wir vergnügt im Sitzen**

Unter diesem Motto richtet sich die Veranstaltung an alle Tanzbegeisterten, insbesondere an ältere Menschen und solche mit eingeschränkter Mobilität. Tanzen im Sitzen fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, trainiert die Koordination der Bewegungen und das Gedächtnis. Die Musikauswahl und das Bewegungsangebot sind vielfältig. Im Vordergrund steht immer die Freude am Tanzen in geselliger Runde.

● **Kurs 9783**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 16.03.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9783A**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 13.04.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9783B**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 25.05.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9783C**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 22.06.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9783D**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 13.07.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9784**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 23.03.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9784A**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 20.04.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9784B**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 04.05.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9784C**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 15.06.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9784D**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 20.07.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Vormittagskurs

Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen macht Spaß, hält jung und belebt Körper, Geist und Seele. In geselliger Runde tanzen wir zu unterschiedlichen Themen mit einer Vielzahl an Bewegungen und Musikstilen. Tanzen im Sitzen erfolgt ohne Leistungsdruck und Anspruch auf Perfektion. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Erleben.

● **Kurs 9785**

Anita Leyes, Tanzleiterin

Mo. 10:30 – 11:30 Uhr
ab 13.03.2023, 10 Termine
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 28,00

Akkordeon-Workshops mit der Dozentin Hertha Bausch finden Sie im Programmbereich 2 unter den Kursnummern 2210A, 2210B und 2210C

NATUR UND UMWELT

In Kooperation mit der vhs Püttlingen

Workshop

Emotionen bei Hunden sehen lernen – denn Hunde sprechen mit dem Körper

Hunde kommunizieren, wenn sie sich glücklich, traurig, angstvoll, nervös oder ärgerlich fühlen. Dazu benutzen sie ihre Gesichter und ihre Körper. In diesem Workshop lernen Sie Ihren Hund besser zu beobachten und seine Körpersprache zu deuten. Dies hilft Situationen mit dem Hund besser einschätzen und regeln zu können.

● Kurs 9786A

Gabi Maue, Tellington TTouch Practitioner 3 für Hunde, Fotografin, Buchautorin

Sa. 11.03.2023, 14:00 – 18:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 17,00

Vortrag

„Erst-Tierbesitzer“ – was kommt alles auf mich zu

Oft werden die Kosten und die Verantwortung für einen Hund oder eine Katze unterschätzt. Bei diesem interessanten Vortrag können sie sich über folgende Themen informieren: Brauche ich eine Versicherung, was gibt es für Unterschiede. Kosten und Gebühren beim Tierarzt, Tierschutzgesetz, Kastrationen und Zahnbehandlungen, muss ich impfen und Antiparasitika geben oder gibt es Alternativen, Qualzuchttrassen, Grundausstattung, Schmerzerkennung, Vorbereitung auf den Abschied.

Gerne können Fragen im Vorfeld eingereicht werden unter info@annegrunder.de

● Kurs 9786B

Anne Grunder, Tierärztin

Mi. 19.04.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

In Kooperation mit dem NABU Köllertal

Lichtbilder-Vortrag

Tiere im Köllertal

Gärten und Parks bieten vielen Tieren einen Lebensraum. Mit einem abwechslungsreichen, lebendigen Garten können wir alle etwas für den Schutz der Tierwelt von Insekten über Amphibien, Reptilien, Vögel und Säugetiere tun.

● Kurs 9787

Hans-Joachim Schmidt, NABU Köllertal

Do. 09.03.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● Kurs 9787A

Hans-Joachim Schmidt, NABU Köllertal

Do. 23.03.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei

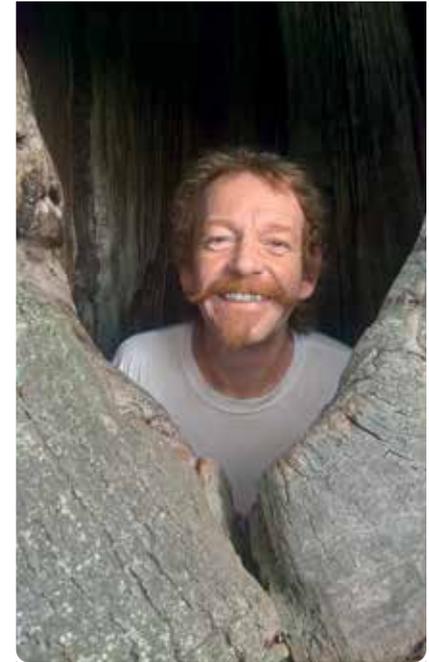
Junge vhs

Wanderung

Oster-Märchenwanderung für kleine und große Märchenfreunde

„Hilfe, die Ostereier sind weg!“ Der kleine Osterhase Hoppel hat seine bunten Eier verloren, die er doch zu den Kindern bringen wollte. Ob ihr ihm wohl helfen könnt die Eier im Urwald wieder zu finden? Bei dieser kleinen Wanderung zum Osterfeste dürfen sich die Teilnehmer nicht nur an Geschichten und Gedichten zu diesem alten Fest erfreuen, sie erfahren auch viel über die Mythologie der Kelten, die dieses Fest ebenso feierten, wie später die Christen. Eier sind im Preis eingeschlossen).

Dozentinnen und Dozenten



GUIDO GEISEN

Umwelt- und Kräuterpädagoge

» Seit über 20 Jahren führt er interessierte Menschen nicht nur durch die Natur und erläutert ihre Besonderheiten. Vielmehr entdeckt der Landschaftsökologe auch immer wieder wohlschmeckende Wildkräuter, die er gerne vorstellt oder „fischt“ aus dem Totholz der Wälder seltene Käfer und anderes Getier. Und immer werden seine Wanderungen literarisch begleitet und erhalten so einen „Mehrwert“ an Unterhaltung. «

Bitte Körbchen zum Transport der Eier mitbringen

● Kurs 9788

Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge

Sa. 01.04.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Lampennesterhütte in Riegelsberg
EUR 10,00 Erwachsene,
EUR 5,00 Kinder

**Junge vhs
Wanderung**

Mai-Märchenwanderung (für kleine und große Märchenfreunde)

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus! Im Wonnemonat Mai dem Ergrünen der Bäume zuzuschauen und gezielt ausgewählte Märchen und Geschichten zum Mai lauschen, wird den Teilnehmenden auf dieser stattfindenden Märchenwanderung zuteil. Nebenbei erfahren sie noch viel Wissenswertes zu den Frühjahrsblühern im Urwald und lernen auch die kleinen Tiere des Waldes etwas näher kennen.

● Kurs 9788A

Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge

So. 07.05.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Lampennesterhütte in Riegelsberg
EUR 10,00 Erwachsene,
EUR 5,00 Kinder

Wanderung

Märchenwanderung für Erwachsene

Nach den durchschlagenden Erfolgen in den Vorjahren werde ich auch in diesem Jahr die „großen“ MärchenfreundInnen wieder mitnehmen auf eine Wanderung durch den Lampennesterwald mit nicht alltäglichen Geschichten. Zum Schmunzeln, Lachen und sich einfach

„Wohlfühlen“.

● Kurs 9788B

Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge

So. 09.07.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Lampennesterhütte in Riegelsberg
EUR 10,00

Exkursion

Der „Urwald“ im Vergleich zu naturnaher Waldwirtschaft

Das Urwaldprojekt wurde vor 25 Jahren als Gemeinschaftsprojekt von SaarForst, NABU und dem Umweltministerium ins Leben gerufen. Seither ist das Gebiet, inmitten des Saarkohlewaldes vor der Landeshauptstadt Saarbrücken, aus der Wirtschaft genommen. Bei einer ca. 90-minütigen Wanderung durch den „Urwald vor den Toren der Stadt Saarbrücken“ und entlang der Grenze des naturnah bewirtschafteten Reviers „Rastpfehl-Püttlingen“, erhalten Sie spannende Einblicke über die Entwicklung eines sich seit 25 Jahren selbst überlassenen Waldökosystems im Vergleich zu naturnah bewirtschafteten Wäldern.

● Kurs 9789

Manuel Mauermann, Revierleiter Forstrevier Urwald

Do. 06.07.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Naturfreundehaus Kirschheck
gebührenfrei

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Abendkurs

Deliziosa Italia – Eine Reise durch die italienische Feinkost

Ein italienischer Degustationskurs für alle, die italienische Feinkost leidenschaftlich lieben. Hier werden sie über besondere Lebensmittel informiert und erfahren dazu noch einiges über die kulinarische Kultur Italiens. Der Schwerpunkt liegt auf den Köstlichkeiten aus Sardinien.

Zusätzlich werden sie unter der Anleitung der Dozentin, Frau Ilaria Pusceddu, einige Wörter und Floskeln auf Italienisch einüben und lernen, diese auch korrekt auszusprechen. Dieser schöne Abend eignet sich auch hervorragend als besonderes Weihnachtsgeschenk.

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, ein Weinglas und Wasserglas mitzubringen.

● Kurs 9791

Ilaria Pusceddu

Fr. 26.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube
EUR 12,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs

La Dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien

Leckere Sommergerichte aus dem Italienurlaub? In diesem Kurs werden einige schmackhafte Klassiker nachgekocht! Bei einem gemütlichen Aperitif werden der Speiseplan besprochen und unter fachmännischer Anleitung, bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen leidenschaftlichen Gastronomieerfahrung, vier Gänge zubereitet. Mit passendem, wohlschmeckendem Wein wird gemeinsam diniert. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 9792****Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 18.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

● **Kurs 9792A****Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 22.04.2023, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

● **Kurs 9792B****Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 17.06.2023, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

● **Kurs 9792C****Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 08.07.2023, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Wochenendkurs**Andere Länder, andere Küchen – Afrika – Burkina Faso trifft Saarland**

Aïda Kaboré und Doris Müller setzen den kulinarischen Dialog fort – Geheiradeeinmalanders, die Fortsetzung. Tô, das burkinische Nationalgericht aus Maismehl, wird in seiner aufwendigen (fast) traditionellen Herstellungsprozedur gekocht. Rund um die Zubereitung von Tô, werden Oseille und Chili Soßen – grüne- und scharfe rote Soßen à la Burkinabè serviert. Neu

im Programm sind Bourmaassa (Teigbällchen) mit Beilagen sowie Variationen mit Mango. Lokale Erfrischungsgetränke mit Hibiskus löschen den Durst. Natürlich stehen auch Länder und Menschen, die diese Gerichte erfunden haben, an diesem Tag im Mittelpunkt.

● **Kurs 2925****Doris E. Müller, Hobbyköchin u. Buchautorin/Aïda Kaboré, Übersetzerin u. Integrationskursleiterin**

Sa. 05.08.2023, 12:00 – 15:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg in der Lehrküche

EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 6,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**„Kochen für Jedermann/frau“**

Kochen muss weder zeitraubend noch kompliziert sein. Wir zaubern leichte Frühlings- und Sommergerichte für den Alltag, die aber auch für Feste geeignet sind. Mit den Rezepten lassen sich schöne Menüs zusammenstellen. Lasst uns gemeinsam die Kochlöffel schwingen. Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen.

● **Kurs 9793****Anette Ehre**

Di. 17:45 – 22:00 Uhr

ab 14.03.2023, 3 Termine

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche

EUR 27,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel vor Ort zu bezahlen)

**KOCHEN MIT DER VHS REGIONALVERBAND**

» Von Einblicken in das nachhaltige Einkaufen über Ernährungsvorträge bis hin zu Koch- und Backkursen für Jung und Alt bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken ein breit gefächertes Angebot, um die Vielfalt der saisonalen Lebensmittel kennenzulernen und Einblicke in aktuelle Ernährungstrends erhalten zu können.

Neben einem Grundkochkurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen und Einführungen in die vegetarische Küche steht die „Low carb“ Ernährung ebenso im Mittelpunkt. Außerdem werden zahlreiche länderspezifische Kochkurse angeboten.

Wer den Programmbereich Gesundheit und Ernährung aktiv unterstützen möchte, kann sich gerne mit der vhs Regionalverband Saarbrücken in Verbindung setzen. Wir freuen uns über abwechslungsreiche Kursideen, um den Programmbereich stets zu erweitern. «

PC, TABLET & SMARTPHONE

Abendkurs

EDV Workshop: Der Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps und Web

In diesem Kurs bekommen Sie Unterstützung bei allen Fragen rund um die Anwendungen Ihrer Geräte. Bei einer Vielzahl an Programmen kann man schnell den Überblick verlieren. Auch Sicherheitseinstellungen sollten regelmäßig überprüft und erneuert werden. Unser Dozent, erfahrener IT-Spezialist und Berufspädagoge, nimmt dabei auf Ihr individuelles Lerntempo Rücksicht.

● Kurs 9795

Torsten Meyer

Do. 18:15 – 20:45 Uhr

ab 23.03.2023, 4 Termine

Service-Büro vhs Riegelsberg

14 UST, EUR 67,00

Workshop

Sicherheit im Internet

Das größte Sicherheitsproblem beim Umgang mit dem Internet ist die Unkenntnis des Benutzers. Doch diese Sicherheitslücke kann in diesem Workshop beseitigt werden. Er gibt Ihnen wichtige Grundlagen und aktuelle Informationen zum sicheren Surfen im Internet. Sie erfahren, wie der eigene Computer abgesichert werden sollte und mit welchen Tricks sich Verbrecher Zugang zu den Daten und dem Computer verschaffen. Die Themenauswahl orientiert sich stark an Fragen und Problemstellungen der Kursteilnehmer und kann daher auch weitere oder andere Punkte umfassen. Dabei richtet er sich an Einsteiger sowie an erfahrene Benutzer. *Es wird für den Workshop kein eigener PC oder Laptop benötigt.*

● Kurs 9796

Torsten Meyer

Mo. 27.03.2023, 17:30 – 20:15 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

4 UST, EUR 19,00

Workshop

Einkaufen im Internet

Welche Fallen lauern beim Onlinekauf? Einkauf bei Amazon, eBay und eBay-Kleinanzeigen. Was sind sichere Online-Shops. Einkauf in Shops aus China. Anwenden von Merkliste und Warenkorb. Sicheres bezahlen über PayPal u. Co/Schutz vor Betrügereien. Was machen bei einem Internetbetrug? Wie schütze ich mich? Rücksendungen. Diese und Ihre Fragen werden bei diesem Workshop fachkundig beantwortet. Sie erhalten das erforderliche Wissen, um sich zu schützen und wenden es praktisch an.

Hierfür wird von den Teilnehmern kein eigener PC oder Laptop benötigt.

● Kurs 9797

Torsten Meyer

Mo. 24.04.2023, 17:30 – 20:15 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

4 UST, EUR 19,00

Abendkurs

Umgang mit Microsoft Office (Word, Excel)

Microsoft Word, Texte schreiben, automatische Korrekturen, Rechtschreibprüfung sowie Daten aus Textpassagen oder Bilder einfügen, Tabulatoren, Seitenränder, sowie Kopf. Und Fußzeilen bearbeiten. Microsoft Excel, Erstellen und Gestaltung von Tabellen, Arbeiten mit Funktionen wie Summe, Addition und Subtraktion sowie Berechnungen in verschiedenen Zellen, Erstellen von Diagrammen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger sowie erfahrene Office Benutzer.

Dozentinnen und Dozenten



GIOVANNI ROMANO

Gastronom und Genussvermittler

» „Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen.“

Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft für das „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“ Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus ebenso wie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann. Werde ein Teil Deiner eigenen Kochshow! <<

Laptop wird von jedem KursteilnehmerIn benötigt.

● Kurs 9798

Torsten Meyer

Mo.+Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 08.05.2023, 4 Termine
Service-Büro vhs Riegelsberg
11 UST, EUR 54,00

**In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt
der Gemeinde Riegelsberg**

Vortrag

Online zum Arzt?

Was ist eine Videosprechstunde

Die Online-Videosprechstunde ermöglicht den Arztbesuch über das Internet. Patientinnen und Patienten können sich so zum Beispiel die Anfahrt sparen. Videosprechstunde entlasten die Notaufnahmen. Und auch Ärzte haben dadurch neue Möglichkeiten, ihre Patienten besser zu betreuen – etwa durch virtuelle Hausbesuche. Was ist die Online-Sprechstunde? In welchen Fällen ist sie möglich? Wie finde ich einen Arzt, der das anbietet? Stellt der Doktor in Netz auch Rezepte aus? Was ist vor der Online-Sprechstunde zu beachten? Wie läuft eine Online-Sprechstunde ab? Bezahlts das die Krankenkasse? Die Informationsveranstaltung dient der Aufklärung, soll Ängste vertreiben indem Ihre Fragen beantwortet werden und die Videosprechstunde geübt wird.

**Referentin: Dr. Martina Kümmel-Hoffmann,
Fachärztin für Allgemeinmedizin in
Ottweiler**

Di. 21.03.2023 um 18:00 Uhr
Ort: Rathaus-Galerie, Saarbrückerstr. 31
in 66292 Riegelsberg
gebührenfrei
Nur mit Anmeldung möglich unter:
EUROP'age e.V. Fon 0681 5064315
info@europ-age.eu

**In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt
der Gemeinde Riegelsberg**

Vortrag

**Mit der richtigen Bewegung ein
langes Leben Wir werden älter, die
Lebenserwartung ist in Deutschland
bis zuletzt konstant gestiegen**

Die häufigste Todesursache ist eine Erkrankung des Kreislaufsystems. Risikofaktoren wie zum Beispiel Übergewicht durch Fehlernährung, Stress, Bewegungsmangel müssen stark korrigiert werden. Das sind die Voraussetzungen für ein langes Leben. In einem Vortrag werden uns nicht nur die Grundlagen der Sportwissenschaften mit Schwerpunkt auf die richtige Bewegung – auch gegen den Verlust der Muskelmasse, sondern auch Empfehlungen und ergänzende Maßnahmen übermittelt.

**Referent: Christoph Trampert Rivita Praxis
für Gesundheitssport**

Di. 18.04.2023 um 18:00 Uhr
Ort: Rathaus-Galerie, Saarbrückerstr. 31
in 66292 Riegelsberg
gebührenfrei
Nur mit Anmeldung möglich unter:
EUROP'age e.V. Fon 0681 5064315
info@europ-age.eu

**Dozentinnen und
Dozenten**



TORSTEN MEYER

**Techn. Ingenieur, Ausbilder,
Berufspädagoge**

» Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Von meiner Erfahrung profitieren meine Teilnehmer in den verschiedensten IT Kursen an mehreren Standorten. Als Dozent in den Bereichen Elektronik und IT ist es mein Antrieb, den Teilnehmern ein breites Wissen zu vermitteln. Jedes IT Problem ist so vielfältig wie der Teilnehmer selbst. Gerade in der IT stehen wir immer wieder vor neuen Herausforderungen, die ständig eine andere Herangehensweise erfordern. In meinen Kursen steht nicht nur die Problemlösung im Vordergrund, sondern das WARUM? Das ist mein Ansatz einer nachhaltigen Wissensvermittlung. Ich bin immer wieder sehr Stolz, wenn ich am Ende meiner Kurse sehe, wie meine Teilnehmer eigene Lösungsstrategien für komplexe Probleme entwickeln. Daher sehe ich meine Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe. «



DOZENT (M/W/D) GESUCHT

- Du bist Technikfreak oder Computernerd?
- Du hast ein besonderes Hobby und das Talent, Menschen mitzureißen?

Wir suchen Verstärkung für unser Team im Bereich EDV und Medien.

Werde jetzt Dozent*in bei der vhs und gib dein Wissen weiter!

BEWERBUNGEN BITTE AN:

Melanie Scazzari
Programmbereichsleitung Arbeit und Beruf
Fon 0681 506-4340
melanie.scazzari@rvsbr.de



Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken





Wir schaffen Zukunft.

**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**